

# 留学生のためのストレス対策 : アサーション・トレーニング



2021年7月16日 (金)  
18:00~19:00

講師：井ノ崎 敦子 先生  
徳島大学キャンパスライフ健康支援センター  
公認心理師、臨床心理士

対象 留学生・研究者・家族  
International students  
researchers / family

専門家からアサーション（自分も相手も大切する自己表現）について学びましょう。自分も大切にしつつ、相手も大切にするコミュニケーション・スキル「アサーション」を身につけることで、自分自身もまわりの人も、コロナ・ストレスをはじめ、さまざまストレスとうまく対処できることが期待できます。



## ASSERTION TRAINING Stress Prevention for International Students

by INOSAKI Atsuko, Ph.D.  
Licensed Psychologist

Health Service, Counseling & Accessibility Center

Let's learn about **ASSERTION** from specialist. By using Assertion - a communication skill that values both oneself and other persons, you may become able to cope with various stresses, including corona stress.



Participants  
**WANTED**

申し込みQRコード  
REGISTER NOW!



<https://qrgo.page.link/rkQfw>

参加QRコード  
SEMINAR ACCESS QR



予約しなくても  
参加できます

Seminar Access is  
possible without  
registration

<https://qrgo.page.link/du7FS>